7.008 Prívarok šošovicový 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šošovica	3,00	3,00	4,50	4,50	5,50	5,50	7,00	7,00
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
mlieko	5,00	5,00	5,00	5,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,50	0,42	0,70	0,59
smotana	0,75	0,75	0,90	0,90	1,20	1,20	1,50	1,50
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
korenie nové	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	160		200		240		300	

Receptúra

Výrobný postup

Prebratú umytú šošovicu namočíme do studenej vody, pridáme bobkový list, nové korenie a uvaríme do mäkka. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, zalejeme mliekom a smotanou, pridáme k šošovici a uvaríme. Dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, soľou, octom, cukrom, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

Podávame ako prílohu k sekanej, karbonátku, údenému mäsu, varenému vajcu. Príloha varené zemiaky alebo chlieb.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	744	179	8,80	5,0	1,2	22,4	3,7	67,6	3,0	0,015	0,1	0,1	1,0	0,7
B	1033	248	12,63	6,5	1,8	31,5	5,4	86,4	4,4	0,019	0,2	0,1	1,3	1,0

C	1270	305	15,40	8,2	2,5	38,3	6,7	103,6	5,4	0,021	0,2	0,2	1,5	1,3
D	1601	384	19,53	10,1	3,1	48,7	8,5	129,7	6,8	0,026	0,2	0,2	1,9	1,6